

Riječ "psihoterapija" potječe od grčkih riječi "ψυχή" = "psykhē" (duša, životni dah) i "θεραπεία" = "therapeia" (skrb, briga, liječenje) - etimološki "skrb o duši". Iako bi bilo dobro raščlaniti razliku duše i duha, do danas se ova dva naziva često međusobno isprepliću i nemamo jasnu definiciju ni duha ni duše.

Ipak za mnoge osobe i na žalost, također za razne psihoterapeute i njihove škole govoriti o "psihoterapiji" znači govoriti o "liječenju psihičke bolesti". Kao rezultat toga, o psihoterapiji prevladava mišljenje da se radi o procesu u kojem je pojedinac "bolesnik", a terapeut ga "liječi". No to nije baš sasvim tako. Mogli bi kazati da se trenira iskreno verbalno izražavanje osjećaja i povezanih misli osobe, a terapeut je tu da razumije što se u njoj stvarno osjećajno zbiva, dakle najprije da ju čuje. Potom da dodatnim pitanjima pokuša proširiti, po mogućnosti produbiti što mu osoba zapravo želi reći. Za sve to je potrebno i uspostavljanje više dobrog nego lošeg međusobnog radnog saveza. Mogli bi opisno reći da je psihoterapija jedna vrsta čovjekovog unutarnjeg putovanja na koje mogu krenuti, poduzeti ga osobe kojima je cilj osjećati se bolje. To je poput "podešavanja" sustava duša-tijelo u cilju poboljšanja nekog vida svakodnevnog života, kako unutarnjeg, tako i ravnoteže tijela i onog nevidljivog o čemu priča mo.

Radi se o praksi i znanosti koja proučava nevidljive i vidljivije procese, svjesne, predsvjesne i nesvjesne, (u polju nevidljivog), te u polju vidljivog, kognitivne (percepcija, pažnja, pamćenje, jezik, izrečena misao itd.). U dinamske spadaju emocije, motivacije, osobnost itd. koje posjeduju svoju nesvjesnu komponentu. Mogli bi utvrditi da je pojam "psihologija" prvi put upotrijebio otac hrvatske književnosti, splitski pjesnik, prozaik i humanist **M. Marulić** (1450.-1524.) u djelu koje iako se zna da postoji, kao i neka druga, još uvijek nije pronađeno "**Psichiologia de ratione animae humanae**". Psihologija se 1879. odvaja od filozofije utemeljenjem 1. psihologijskog laboratorija u Leipzigu, da bi tek 101 godinu kasnije stekla status prirodne znanosti.

Postoje razne škole, pristupi psihoterapije. Svaka od njih proučava i tretira jedan te isti problem putem raznih postupaka. No i unutar jedne te iste škole na koju se opoziva, svaki terapeut prilazi različito ovom putovanju. Ono što je zajedničko i osnovno u svim psihoterapijskim pristupima jest ljudski odnos i odnos povjerenja između dvaju sudionika u terapijskom procesu.

Psihoanalitička psihoterapija

Za psihoanalitički orijentirane psihoterapeute simptom je posljedica nesvjesnog sukoba. Da bi mogao preživjeti događaje s kojima ne zna bolje nositi, čovjek razvija psihičke obrane (npr. potiskivanje). Na taj način traumatski događaj biva "pokopan", ali ostaje kao nesvjesni sukob izazivajući simptome kao tjelesne ili psihičke izraze tog sukoba.

Bihevioralno-kognitivna terapija

Za bihevioralno-kognitivne terapeute simptom je izraz prijašnjeg učenja pogrešnih obrazaca



ponašanja, osjećaja ili misli koji su proizvod osobitih životnih iskustava pacijenta. Ovi obrasci bivaju podržavani patogenim međuljudskim kontekstom u sadašnjosti. Umjesto da analizira nesvjesne razloge koji motiviraju pacijentovo ponašanje, bihevioralno-kognitivni terapeut želi pomoći pacijentu da skroz ili djelomično promijeni vlastito ponašanje, životna pravila i vjerovanja na kojima ponašanje počiva, a kao posljedica toga i osjećat će se bolje.

Neke psihoterapijske škole

Psihodinamske, bihevioralno-kognitivne, gestalt, itd. Za sugestiju i hipnozu/hipnoterapiju možemo kazati da tvore preteču psihoterapije, iako su aktualne i danas za neke poremećaje.

Centar za psihološko savjetovanje MYWAY Dr. Damir Dragičević
Pod Kosom 6, Split Mob.: 091-5191987 Tel.: 021-398620